

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات تعادلی و تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل ایستا و پویا و زاویه کیو در دانش آموزان مبتلا به زانوی پرانتزی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی دانشجویان علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

سوده خدابخشی - کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی

خلاصه مقاله:

تحقیق حاضر با هدف بررسی تاثیر تمرینات تعادلی و تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل ایستا، تعادل پویا، دامنه حرکتی، استقامت عضلانی و زاویه کیو در دانش آموزان مبتلا به زانوی پرانتزی انجام شد. جامعه آماری تحقیق شامل دانش آموزان دبیرستان های شهر مشهد بودند که بر اساس بررسی اولیه ۵۴ نفر مبتلا به زانوی پرانتزی در سه گروه همگن قرار گرفتند. ابتدا به عنوان پیش آزمون پروتکل مک گیل، آزمون Y در سه جهت، تست تاندم، تست ستاره و میزان زانوی پرانتزیاریابی شد. سپس یک گروه تمرینات ثبات مرکزی شامل پروتکل استاندارد نیساری و قاسمی (۱۳۹۳) و یک گروه تمرینات تعادلی شامل پروتکل استاندارد رضوی و همکاران (۱۳۹۴) را دریافت کردند و گروه کنترل هیچ تمرینی انجام نداد. سپس آزمون انجام شد. یافته های تحقیق نشان داد تمرینات تعادلی و تمرینات ثبات مرکزی به طور معنی داری بر بهبود تعادل ایستا، تعادل پویا، دامنه حرکتی، استقامت عضلانی و زاویه کیو اثر گذار می باشند. همچنین تفاوتی بین میزان اثربخشی تمرینات تعادلی و تمرینات ثبات مرکزی وجود ندارد. با توجه به یافته ها می توان نتیجه گرفت با استفاده از تمرینات تعادلیو ثبات مرکزی می توان زمینه بهبود ناهنجاری زانوی پرانتزی و تعادل در دانش آموزان و ورزشکاران را بهبود بخشید و در برنامه تربیت بدنی مداری، از این تمرینات استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

زانوی پرانتزی، تمرینات تعادلی، تمرینات ثبات مرکزی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1636592>

